Rok II. Wychodzi w Krakowie w połowie każdego miesiąca. 1890.

Przedpłatę i ogłoszenia przyjmuje: w Krakowie Skarbnik Tow. Opieki Zdrowia ul. Bracka L. 10, księgarnia S. A. Krzyżanowskiego, w Warszawie księgarnia Gebethnera i Wolffa.

Nr. 5.

PRZEWODNIK HIGIJENICZNY

Organ Towarzystwa Opieki zdrowia.*)

„Zdrowie — to szczęście i potęga.

Członkowie Towarzystwa otrzymują czasopismo bezpłatnie.

Przedpłata w Galicyi wynosi Złr. 3, (dla nauczycieli szkół ludowych 1 złr.); w Królestwie Polskiem 3 r. sr. 50 kop., (w Warszawie 3 ruble,) w Niemczech mar. 5, we Francyi fr. 7.

Inseraty olicza się po 10 złr. za jednę stronnicę, mniejsze w tym samym stosunku.

Korespondencyje uprasza się nadsyłać pod adresem *Redaktora Przewodnika Higijenicznego* w Krakowie ul. Wiślna 5.

17 Maja.

O LECZENIU SKROFUŁÓW

(w porze wiosennej)

napisał Dr. Fr. Murdzieński.

Wezwany do napisania słów kilku o leczeniu skrofułów u dzieci, nie mogę przystąpić wprost do rzeczy, gdyż o chorobie tej, niezmiernie po świecie rozpowszechnionej, mają ludzie najróżniejsze pojęcia. Zna je niby każda matka i mają też na nie środków tysiące. Pytanie jednak czy rozpoznanie to dobre, a przypuściwszy, że słuszne, czy środki podawane stosowne?

Z czegóż dziecko cierpi na skropuły? Niejednokrotnie zdarzyło mi się, iż oświadczywszy matce, że jej dziecko chore na skrofuły, spotkałem się z odpowiedzią: „przepraszam pana, ale ani w mojej ani w męża familii nikt niebył brzydką chorobą dotknięty, a więc i dziecko skrofułów mieć nie może!“ Niestety jednak muszę oświadczyć, iż skrofuły bywają po większej części wrodzone, czyli że ich przyczyną: niezdrowie rodziców. Nie musi to być zaraz owa zła choroba, lecz: cierpienia płuc, reumatyzmy, choroby nerwowe, osłabienia, wreszcie w dzieciństwie przebyte skrofuły, wywołują u dzieci skłonność do tej choroby, która jak iskra ukryta tkwi w organizmie dziecięcym, aby przy sposobności, wśród złych warunków higijenicznych, wybuchnąć jako choroba rozwinięta.

*) Członkiem Towarzystwa opieki zdrowia może być każdy, kto na jego cele złoży 2 złr. rocznej wkładki.

Piszę te słowa dla tych właśnie rodziców, którzy niechcąc przypuścić owych przyczyn choroby, zaniedbują przeto leczenie zapobiegawcze.

Główną przyczyną skrofułów nabytych jest niestosowne pielęgnowanie dzieci, a więc: brak dobrego powietrza, światła, pożywienia, wilgotne mieszkanie, zaniedbanie czystości ciała. Pisząc o zapobieganiu i leczeniu skrofułów, o tych warunkach szczegółowiej opowiem.

Jakże się objawiają skrofuły? Już w najpierwszém dzieciństwie domyślać się trzeba skrofułów wtenczas, jeżeli dziecko wątłe, ma gruczołki karkowe i szyjne namacalne, jeżeli jest skłonne do sapki, cierpi na katar spojówek oka, źle trawi. W dalszych miesiącach pojawiają się różne wypryski na skórze, owrzodzenia. W późniejszym wieku dziecka występują objawy grożniejsze, które to właśnie rozpoznają już matki jako cierpienie skrofuliczne. Wtenczas wyrabiają się już bardzo znaczne zmiany, a zmiany te dzielimy na dwa rodzaje: skrofuły kwitnące i s. otrętwiałe. Przy pierwszej odmianie miewają dzieci ciało smukłe, rysy twarzy delikatne, oczy z sinawą białkówką, wśród białej skóry przeświecają liczne, porozszerzane żyły, muszkuły słabo rozwinięte, umysł bystry. Wygląd przy odmianie otrętwiałej cechuje się grubemi rysami twarzy, wielką głową, szerokiemi policzkami, nabrzmieniem nosa i wargi górnej, obrzmiałemi gruczołami szyjnemi i wielkim brzuchem. W dalszym rozwoju objawiają się skrofuły prawie na wszystkich częściach ciała. Gruczoły powiększają się przedewszystkiem; na skórze powstają owrzodzenia i ropnie. Katary nosa, owrzodzenia i zapalenie gardła nieustanne. Obrzmiałe migdałki powodują, że dziecko śpi z otwartemi ustami i mocno chrapie. Oczy ulegają częstym chorobom zapalnym. Pojawiają się też zapalenia ucha, z którego wypływa cuchnąca wydzielina.

Najcięższą wreszcie postacią skrofułów są choroby kości, obrzmienia okostnej na palcach, na rękach i nogach, zapalenia stawów i tyle przykre zapalenie kości kręgowych, którego następstwem bywa garb.

Jakże zapobiegać skrofułom i jak je leczyć?

Najpierwszym warunkiem zdrowia dzieci jest powietrze dobre i światło. Mieszkanie w którem zaduch, wilgoć, brak światła, może wywołać skrofuły, a tam gdzie one wystąpiły, sprawia coraz groźniejsze przypadłości. Nie wszyscy wprawdzie mogą mieć obszerne mieszkania, lecz w wielu domach są salony dla gości, dzieci zaś

śpią w maleńkich pokojach, w nyżach, do których nie dochodzi ani powietrze ani światło. Zimą i latem powinno się troskliwie wietrzyć pokoje, w których przebywają dzieci. Przebywanie na świeżem powietrzu, ruch, jest dzielnym środkiem zapobiegawczym. Wiele osób mniema, iż temu warunkowi zadosyć uczyni, gdy wyniesie dziecko na ganek od podwórza i tam cały dzień je wstawi. Uważam, że to jest właśnie kardynalny błąd. Nasze kamienice nie są higijenicznie budowane, podworce małe, wilgotne, zawierają stek miazmatów i są źródłem chorób; radzę więc unikać takiego „powietrza“. Dzieci powinny spać lekko przykryte, a zwracam uwagę, żeby wzbraniać tego częstego zwyczaju czy upodobania dzieci: nakrywania się wraz z głową, gdyż to wytwarza wielki brak powietrza, i niezmiernie zdrowiu szkodzi. Kąpać należy dzieci małe codziennie, starsze przynajmniej raz w tydzień; zmywania zimną wodą można robić tylko wtenczas, kiedy niemają katarów.

Ważną niezmiernie rzeczą jest żywienie. Niepodobna mi opisać całej dyjetetyki dla dzieci, pokrótce więc tylko nadmienię, że dzieci skrofuliczne powinny żywić się przeważnie mięsem, jajami, mlekiem; kakao lub kawa żołędziowa zasługuje również na polecenie. Małe ilości potraw mącznych nie szkodzą, lecz przeważne żywienie chlebem, ciastami, ziemniakami i słodyczami wielce szkodliwy wpływ wywiera. Przy skłonności do biegunek bardzo stosowną jest herbata z orzechowych liści. Dzieciom słabszym można dawać potrosze wina zwłaszcza po jedzeniu. Dzieci skrofulicznych nie należy przeciążać zbytnio naukami.

Dla braku miejsca opuścić tu muszę wiele szczegółów, a przechodzę do właściwego leczenia.

Przy leczeniu skrofułów pominę znowu użycie środków lekarskich, te bowiem niewłaściwie użyte raczej zaszkodzić mogą. Ponieważ zaś obecna pora roku nadaje się właśnie do leczenia powietrzem i kąpielami, w tym więc kierunku więcej rad podać pragnę.

Jak wielu innym chorym, tak też i dzieciom skrofulicznym pomaga wiele zmiana powietrza, o ile ta zmiana wypada na lepsze. Miejsca górzyste, otoczone lasami, zasłonięte od wiatrów, zasługują na pierwszeństwo. W przypadkach w których podejrzywamy dopiero zarody skrofułów, zmiana taka miejsca pobytu zupełnie wystarcza, gdyż wiejska swoboda, dobry nabiał, całodzienny ruch wśród dobrego powietrza jest potężnym czynnikiem leczniczym.

W rozwiniętej jednak chorobie trzeba się uciec i do dalszych środków jakiemi są: kąpiele solne i picie wód mineralnych.

W tym celu albo wysyłamy takich chorych do zdrojowisk posiadających wody słone, surowice, lub wody słone jod i brom zawierające. Do tych należą: Truskawiec, Rabka, Rymanów i Iwonicz w Galicyi; Birsztany, Druskienniki na Litwie; Ciechocinek, Busk, Solec w Krol. polskiem. Oprócz tych zakładów urządzonych dla chorych, posiadamy jeszcze przeszło setkę źródeł wód słonych, których tu niepodobna wyliczyć ale z których mieszkańcy będący w pobliżu korzystać mogą.

Pobyt w naszych zdrojowiskach krajowych znakomicie urządzonych, ułatwia niezmiernie leczenie skrofułów, to też chorzy jadący do Iwonicza, Rabki lub Rymanowa, niepotrzebują naszych wskazówęk lekarskich, gdyż znajdą tam u lekarzy zakładowych opiekę i radę.

Są jednak pewne kategorye dzieci skrofulicznych, które mogą lub muszą obyć się bez takiego leczenia. Mogą się obyć bez zakładów zdrojowych dzieci małe do lat 3-ch — a muszą się obejść kuracyą domową tacy, których na wyjazdy nie stać.

Dla tych więc pragnę podać nieco wskazówek, jak mają ratować zdrowie.

Obie te kategorye chorych dobrze uczynią, gdy przynajmniej to leczenie domowe uskutecznią przy zmianie miejsca pobytu, o jakim mówiliśmy powyżej.

Leczenie kąpielami najlepiej rozpocząć z końcem maja lub w czerwcu, a nie wśród skwarów lipcowych. W wielu przypadkach dobrze jest ponowić kąpiele z końcem sierpnia i we wrześniu. Wyjątek stanowią tutaj dzieci chodzące do szkół, które muszą korzystać z wakacyi, nauka bowiem i kąpiele równocześnie pobierane mogłyby tylko chorego osłabić.

Jak przyrządzać kąpiele w domu?

Najgłówniejszym składnikiem kąpieli dla dzieci skrofulicznych jest sól — sól kuchenna. Wzmacnia działanie kąpieli solnych, połączenie soli z bromem, jodem i innemi składnikami, w jakie obfitują wody iwonickie, rabczańskie i rymanowskie; — tutaj jednak liczę się znowu z niezamożną częścią ludności, którą na zakupienie takich soli nie stać — a więc będziemy działać czystą solą kuchenną.

W jakim stosunku trzeba dodawać sól do kąpieli? Zwykle się mówi, że na kąpiel dla dziecka trzeba wziąść funt lub dwa funty soli, uwzględniwszy jednak, że kąpiel bywa w różnych naczyniach robioną, a powinna być obliczona stósownie do wieku i sił dziecka, muszę podać w przybliżeniu, jak to urządzić wypada.

Na kąpiel zawierającą 12 litrów (czyli 12 kwart, 3 garnce)

wody, niechcąc aby była zbyt silną, dajemy soli 125 gramów, czyli $^1/_4$ funta; jeżeli wody będzie 2 razy tyle, to damy również dwa razy tyle soli. Nazwę więc taką kąpiel jedno procentową. Dwuprocentową będzie kąpiel wtenczas, jeżeli do takich 12 kwart damy $^1/_2$ funta soli i tak dalej możemy robić w tym stosunku, trzy, cztery i więcej procentowe kąpiele.

Jeżeli kto chce mieć kąpiel więcej zbliżoną do kąpieli w zdrojach zawierających jod i brom, jak n. p. w Rabce, Rymanowie lub Iwoniczu może zamiast całej ilości soli kuchennej dosypać część lub połowę soli, wywarzanej w tych zakładach.

Kąpiel solna może być dwa razy użytą, czyli na drugi dzień odgrzaną.

Dla dziecka rocznego lub dla dzieci 2 lub 3 letnich, lecz słabych, dajemy kąpiel jednoprocentową. Dzieciom silnym od 2 do 3 lat, można dać kąpiel $1^1/_2$ do 2 procentową. Dla dzieci od 4 do 8 lat daje się 2 procentową. Dla starszych po nad 8 lat można dać 3 procentową.

Dzieci bardzo osłabione, szczególniej gdy skrofuły pojawiają się u nich w tak zwanej formie kwitnącej, powinny się kąpać w słabych roztworach soli, nawet w $^1/_2$ procentowej kąpieli solnej.

Dzieciom cierpiącym na wypryski, należy miejsca wyprzałe smarować tłuszczem lub waseliną przed kąpielą i po kąpieli. Zwracamy też uwagę, aby dzieci cierpiące na oczy nie napryskały sobie słonej wody do oka.

Ciepłota kąpieli powinna wynosić 26 do 28° Reaumura; jeżeli kąpiel jest silniejszą, to woda powinna być chłodniejszą. Dzieci osłabione natomiast mogą się kąpać w nieco cieplejszej wodzie, niewięcej jednak nad 29 stopni. Jeżeli dzieci do zimniejszej kąpieli nawykłe, można im w czasie gorącej pory obniżyć ciepłotę kąpieli, naodwrót trzeba podnieść ją, jeżeli powietrze się ochłodzi.

Czas trwania kąpieli wynosi od 10—20 minut, a stosuje się również do wieku i sił chorego. Początkowo kąpiele niechaj nie trwają długo, a gdy się okaże, że je dziecko dobrze znosi, przeprzedłużać można.

Zwykle pytają się rodzice, ile kąpieli powinno wziąść dziecko? Ponieważ to zależy od stanu choroby i sił dziecka, możemy tylko w przybliżeniu liczbę kąpiel podać. I tak: dla dzieci mniejszych wystarcza 15 do 20 kąpiel (zwłaszcza gdy mamy zamiar powtórzyć kąpiele w jesieni), starsze dzieci mogą wziąść 25 do 30 kąpieli.

Mniejsze i słabsze dzieci powinny się kąpać z początku co

drugi dzień, po tygodniu mogą się kąpać dwa dni z rzędu, a w trzecim dniu trzeba kąpieli zaniechać. Dzieci starsze i silniejsze mogą brać i po 3 i 4 kąpiele z rzędu.

Najlepszą porą do kąpieli jest czas poranny od 8 do 11 godziny, przynajmniej w godzinę po śniadaniu. Po kąpieli można dzieciom słabym podać nieco wina a nawet jeść mogą zaraz drugie śniadanie.

Dzieci słabe powinny wypocząć dobrze po kąpieli, dzieci małe bezwarunkowo należy położyć do łóżeczka. Zdarza się czasem, że dzieci po solnych kąpielach- tracą apetyt stają się drażliwemi; śpią w dzień, a w nocy cierpią na bezsenność, zrywają się we śnie i t. p. W takich przypadkach trzeba zwrócić uwagę, czy kąpiele były należycie zastósowane, czy nie były za silne, za gorące, może długo trwałe — lub zbyt częste? Jeżeli jednak mimo dopełnienia wszelkich ostrożności stan taki się u dziecka pojawia, należy zaprzestać kąpieli i w takim razie można zamiast kąpieli używać nacierań ciała wodą słoną.

W celu wzmocnienia leczenia kąpielami, polecamy również picie wód iwonickich, rabczańskich lub rymanowskich.

Dzieciom do lat 4-ch nie bardzo to jeszcze służy i lepiej picia wody zaniechać.

Dzieci starsze mogą pić taką wodę po $^1/_8$ litra rano i popołudniu, a jeżeli ją dobrze znoszą, można postąpić nawet do $^1/_2$ litra dziennie. Wodę tę jednak nie można pić na raz, lecz np. taką ilość jak $^1/_8$ litra podzielić trzeba tak, żeby w przestankach 10 do 15 minut pijąc, wypić w ciągu godziny.

Dzieciom słabym lepiej podawać wodę mineralną z dodatkiem gorącego mleka, lub też po wypiciu wody dać cokolwiek wina. Dzieci starsze i silne mogą pić wodę na czczo, słabsze najlepiej w godzinę po śniadaniu. Przy piciu wody należy zalecić przechadzkę lecz niezbyt męczącą. Dzieci, które po każdem wypiciu wody, skarżą się na gniecenie lub ból w żołądku, albo dostają czyszczenia, powinny zaprzestać picia wody.

Wśród leczenia kąpielami i wodami mineralnemi uważać bardzo trzeba na żywienie. Wymieniłem powyżej jakie pokarmy dzieciom skrofulicznym potrzebne, tutaj dodać tylko muszę, że wśród picia wody: owoce surowe, silne kwasy, sałaty, ogórki są stanowczo wzbronione.

W końcu nadmienić muszę, iż chcąc dzieci leczyć kąpielami

a tem więcej piciem wód mineralnych, należy się radzić lekarza, aby ocenił stan choroby, siły i stosowne dał polecenia.

Skreśliłem tutaj tylko zasadę leczenia, aby w razie wątpliwym lub zapomniawszy sobie przepisu, mieć pod ręką poradę.

O zachowaniu się dyjetetycznem w czasie leczenia zdrojowego

napisał Dr. Leon Kopff, lekarz rządowy c. k. Zakładu zdrojowego w Krynicy.

(Dokończenie).

5. Jak się należy zachować w czasie kąpieli.

O ile wielkiej wagi jest, aby chory przy piciu wód mineralnych dokładnie przestrzegał ilości poleconej mu przez lekarza, o tyle jeszcze ważniejszem jest, aby dokładnie się zastosował do przepisu lekarza, w jak ciepłej ma się kąpać wodzie. Odkąd bowiem stwierdzono, jak ważnem jest dokładne oznaczenie stopnia ciepłoty wody do kąpieli przeznaczonej, zaprzestano już zadawalniać się ordynacyją kąpieli „zimnej“, „letniej“ lub „ciepłej“, lecz lekarz stosownie do rodzaju choroby, do wrażliwości chorego, przepisuje mu dokładnie i ciepłotę kąpieli i czas, jak długo ma w niej pozostać.

Co się tyczy pory dnia najstosowniejszej dla kąpieli, to w ogólności, jako regułę trzeba uważać, że kąpieli mineralnych nieużywa się nadczczo. Szczególniej dotyczy to kąpieli pobudzających, dalej osób z wrażliwym systemem nerwowym, a wreszcie, jeżeli picie wód mineralnych stosuje się równocześnie z kąpielami. W tym ostatnim razie najstosowniej jest (pomijając wyjątki, powyżej już wskazane), pić przepisaną wodę mineralną w godzinach, między 6 a 8 rano, następnie najwcześniej w półgodziny po ostatniej dawce wody, spożyć lekkie śniadanie, a najwcześniej znów w niespełna godzinę iść do kąpieli. Również nie dobrze jest kąpać się po spożyciu w większej ilości potraw, zwłaszcza mniej strawnych. Trawienie wymaga większego napływu krwi do narządów brzusznych, gdy tymczasem kąpiele szczególniej pobudzające, sprowadzają napływ krwi do skóry i do części obwodowych wogóle. Tym sposobem łatwo sobie wytłomaczyć zaburzenia w trawieniu, powstające w czasie kąpania się w niewłaściwej porze. Dla wielu rodzajów kąpieli, szczególniej pobudzających (żelazistych, gazowych, morskich, etc.) nieodpowiednią jest pora wieczorna. Następstwem użycia kąpieli w tej

niewłaściwej porze, bywa częstokroć rozdrażnienie, bicie serca nerwowe i bezsenność.

Co do szczegółowych przepisów, jak się należy w kąpieli i po kąpieli zachować, to zależnem jest to od rodzaju kąpieli.

I tak kąpiele słone należy brać w początkach nie codziennie i niezbyt ciepłe, gdyż osłabiają. Zwykle rozpoczyna się z kąpielami co drugi dzień, potem robi się co dwie lub trzy kąpiele jednodniową pauzę. W kąpieli należy zachowywać się spokojnie. Czas trwania kąpieli i ciepłotę, oznaczyć powinnien lekarz, stosownie do szczegółowego przypadku chorobowego. Po kąpielach słonych cieplejszych, stosownym jest wypoczynek 1—2 godzin, w razie potrzeby nawet w łóżku. Po kąpielach słonych chłodniejszych trzeba, dla rozgrzania ciała, chodzić lub się gimnastykować. Pożądanem bywa częstokroć stopniowe zagęszczanie kąpieli słonych, przez dodawanie ługu lub soli mineralnej.

Kąpiele siarczane podaje się również ciepłe, zazwyczaj 33—36° C., niekiedy zaś dochodzi się nawet do 42° C. Czas trwania kąpieli polecają od 20 minut do 3 kwandransy, w niektórych jednak zakładach, jak np. w Schinznach w Szwajcaryi, w użyciu są często kąpiele 2—3 godzin trwające. Ciepłotę i czas trwania kąpieli, powinien lekarz zawsze dokładnie przepisać. Z kąpielami siarczanemi łączą w wielu zdrojowiskach krótkotrwałe tusze ciepłe lub t. z. szkockie, t. j. naprzemian z wody ciepłej i zimnej. Po kąpieli siarczanej, należy 1—2 godzin wypocząć. W niektórych razach polecają nawet parogodzinny wypoczynek w łóżku, aby skórę dłuższy czas w stanie pobudzenia utrzymać.

Kąpiele żelaziste, których właściwie działanie polega na znajdującej się w wodzie znacznej ilości kwasu węglowego, bierze się chłodniejsze. Zazwyczaj zaczyna się od 32° C. i schodzi się stopniowo do kąpieli chłodnej, nawet na 24° C. Ciepłotę kąpieli tych, stosownie do danych objawów chorobowych, powinnien lekarz zawsze dokładnie pacyjentowi oznaczyć. Czas trwania kąpieli bywa krótszym niż przy innych kąpielach. Zazwyczaj poleca się 10—20 minut, niekiedy jednak, u osób bardzo wrażliwych, nawet krócej niż 10 minut. Również nie właściwem jest brać kąpiele te codziennie.

Kąpiele żelaziste, ze względu na znaczną zawartość kwasu węglowego, wymagają jeszcze innych ostrożności. Przedewszystkiem należy zwracać uwagę, aby łazienka była przed kąpielą dokładnie przewietrzoną. Kąpiel nie powinna wyżej dołka sercowego sięgać,

aby chory przez głębsze zanurzanie, nie oddychał powietrzem przesyconem kwasem węglowym, jaki się na powierzchni wody w wannie zbiera. W kąpieli należy się zachowywać spokojnie, unikać wszelkiego ruchu, aby pozwolić kwasowi węglowemu w jak największej ilości na powierzchnię skóry działać. Po kąpieli należy szybko i dokładnie skórę osuszyć, a następnie odbyć przechadzkę $^1/_2$—1 godzinną.

Kąpiele w wodach mineralnych ziemnych czyli wapiennych (Bath, Contréxeville, Driburg, Leuk, Wildungen ect.) poleca się ciepłe. Znaczna ich część jest cieplicami naturalnemi, których ciepłota przechodzi często 50° C. (np. Bath w Anglii o ciepłocie 55° C.) Kąpiele te polecają zwykle codziennie, przez $^1/_2$ do całej godziny, a w niektórych miejscowościach, jak np. w Leuk w Szwajcaryi, stosują je nawet w postaci kąpieli trwających 5—8 godzin. Po kąpielach takich, samo przez się, się rozumie, koniecznym jest dłuższy wypoczynek.

Kąpiele w cieplicach naturalnych wymagają zachowania się różnego, stosownie do rodzaju choroby, a także do rodzaju cieplic, mianowicie: czy te cieplice zaliczają się do tak zwanych obojętnych, t. j. których ciepłota przyrodzona nieprzechodzi 37° C., lub też do gorących, t. j. których ciepłota przechodzi 37° C. — Pierwsze polecają zazwyczaj, jako tak zwane kąpiele dłużej trwające, (od jednej do kilku godzin), drugie zaś łączą jeszcze z różnemi innemi manipulacyjami, jak n. p. tuszami, masażem, nacieraniem, elektryzowaniem, etc. Szczegółowe więc przepisy zachowania się w tego rodzaju kąpielach, podać zawsze musi lekarz, stosownie do danego przypadku chorobowego.

Wielkiej ostrożności ze strony chorego wymagają kąpiele gazowe. Przyrządzają je z czystego naturalnego kwasu węglowego, rzadziej zaś z naturalnego kwasu siarkowodowego. Przed użyciem kąpieli gazowej należy zawsze starannie łazienkę przewietrzyć. Gaz niepowinnien sięgać wyżej, niż do połowy wanny, a choremu nie wyżej dołka podsercowego. Wanna powinna być zaopatrzona pokrywą. Chory wchodzi do wanny bez obuwia, lecz w sukniach. Suknie jednak należy porozpinać, aby nigdzie nieuciskały i swobodnego oddechania nie tamowały. Z tej samej przyczyny, należy zdjąć przed kąpielą wszelkie sznurówki, krawatki, chustki itp. Do wanny wchodzi się zwolna i unika wszelkiego nachylania. W kąpieli gazowej trzeba się zachować zupełnie spokojnie, a obok chorego powinnien być posługacz dobrze obeznany z tego rodzaju kąpielami.

*

Kąpiele borowinowe tudzież błotne z szlamu morskiego lub siarczanego, różniące się w działaniu od borowinowych głównie innym składem chemicznym, podają w wannach drewnianych wysokich. Chory powinnien dokładnie przestrzegać polecenia lekarza, co do gęstości i ciepłoty kąpieli borowinowej, gdyż od tych dwóch czynników, działanie lecznicze bardzo zawisło. Kąpiele borowinowe podaje się o ciepłocie wyższej. Ciepłota ich wacha zwykle między 34—44° C., doświadczenie bowiem poucza, że borowina, będąc złym przewodnikiem ciepła, nie tak łatwo ciepłotę swoją ciału zanurzonemu udziela. Czas trwania kąpieli borowinowej jest też także dłuższym, wynosi on zazwyczaj od 20—45 minut. Kąpiele te stosuje się w początkach co drugi lub trzeci dzień, potem zaś dopiero można je codziennie podawać. Kąpiele borowinowe najlepiej brać w godzinach między 9 a 2 z południa. Należy się w nich o ile możności całem ciałem poruszać, jednak nacieranie ciała, co chorzy dość często praktykują, jest niestosownem, gdyż łatwo może stać się przyczyną wyprysku, zaś działania leczniczego wcale nie podnosi. Kąpiel borowinowa nie powinna zazwyczaj wyżej sięgać, jak do pasa, lub co najwyżej połowy ramion. Bardzo dobrze jest, szczególniej przy stosowaniu cieplejszych kąpieli błotnych, położyć na głowę czapkę lub ręcznik zamaczany w zimnej wodzie, przez co unika się uderzeń krwi do głowy i zapobiega dość często po kąpieli występującemu przemijającemu bólowi głowy. Po kąpieli borowinowej należy wziąść dla oczyszczenia kąpiel z wody czystej o ciepłocie zastosowanej do ciepłoty kąpieli błotnej. Dla oddalenia przyczepionych cząstek borowiny do skóry, dobrze jest w tej kąpieli oczyszczającej, natrzeć ciało kawałkiem flaneli namydlonej. Osoby o skórze wrażliwej bardzo, mogą także do kąpieli oczyszczającej dodawać otręb, co łagodzi znacznie podrażnienie skóry, wywołane kąpielą błotną. Ponieważ kąpiele błotne bardzo podniecają transpiracyją skóry, należy wystrzegać się przeziębienia. Dlatego w czasie pory dżystej i chłodnej, osoby skłonne do przeziębień lepiej zrobią, jeżeli się od kąpieli wstrzymają. Po kąpieli potrzebnym jest wypoczynek dłuższy, a nierzadko nawet wypoczynek parogodzinny w łóżku.

Kąpiele borowinowe lub błotne częściowe, (nożne, dla ramion itp.) trwają zwykle ½—1 godziny, i stosuje się je dobrze ciepłe. Po skończonej kąpieli należy kończyny dobrze obmyć, dokładnie obsuszyć i ciepło odziać.

Okłady borowinowe lub błotne, robi się tak ciepłe, jak tylko skóra jest wstanie znieść, i zmienia się je co 20—30 minut.

Z kolei przechodzimy teraz do kąpieli morskich. Tutaj należy zwrócić uwagę na następujące powszechnie przyjęte i przez lekarzy za stósowne uznane sposoby zachowania się.

Czasem najodpowiedniejszym dla kąpieli morskich są godziny przedpołudniowe, przed śniadaniem lub po śniadaniu, najlepiej od 10—12 godziny; wyjątkowo polecają w niektórych miejscach, także kąpiele w godzinach popołudniowych, jednak w porze, w której przypuszczać należy, że trawienie w żołądku już się ukończyło, a więc między 5 a 6 godziną wieczorem. Kto się czuje znużonym fizycznie np. dłuższą przechadzką, lub rozgrzanym i pobudzonym napojami wyskokowymi, lub też wruszonym umysłowo jakimś wypadkiem, lepiej zrobi, jeżeli się wstrzyma od wzięcia kąpieli. — Dobrze jest ciało przed kąpielą trochę rozgrzać mierną przechadzką, przez co podnosi się siłę leczniczą kąpieli morskiej. Należy jednak unikać przechadzki w miejscach na słońce wystawionych. Osoby wrażliwe dobrze uczynią, jeżeli nie odrazu wejdą do wody morskiej, lecz wpierw sobie umyją nią piersi i kark. Widziałem, że niektórzy lekarze w większych kąpielach morskich, polecają paniom wątłej budowy, skłonnym do omdleń lub innych ataków nerwowych, przed wejściem do kąpieli natarcie wodą kolońską piersi, okolicy żołądka i karku. Istotnie wiele osób chwali sobie to postępowanie, zupełnie zresztą racyjonalne; zapobiega ono nieprzyjemnemu wstrząśnieniu nerwowemu, jakiego niektórzy chorzy, w początkach leczenia, przy pierwszem uderzeniu fali doznają. Wrażliwsi, dobrze też uczynią, jeżeli w początkach leczenia, ograniczą kąpiel do kilkokrotnego zanurzania się w falach morskich. Osoby mocniejsze mogą od razu rozpocząć kąpiele pływaniem. Nigdy jednak nie należy, dłużej się w morzu kąpać nad 15 do 30 minut. Koniecznèm jest w czasie kąpieli morskiéj dużo się w wodzie poruszać, a dobrze jest całe ciało wraz z głową wodą morską kilkakrotnie obmywać. Okrycie głowy z materyi nieprzemakalnej, jakich panie lubią w kąpielach używać, są szkodliwe, gdyż tylko sprowadzają nawał krwi do głowy i wstrzymują naturalną transpiracyą. Woda morska włosom nie szkodzi, należy tylko włosy dobrze osuszyć przed uczesaniem i zapleceniem w warkocze. Najlepiej jest je tylko okryć płótnem cienkiem, a powróciwszy do domu obmyć wodą słodką i lekko natarłszy wodą kolońską, lub innym spirytusem, rozczesać. Po kąpieli morskiej, należy dobrze skórę wytrzeć, aż do zaczerwienienia, szybko się

ubrać i iść na przechadzkę, stosując szybkość ruchu do stopnia chłodu, jaki się czuje po kąpieli, gdyż przechadzka ma na celu rozgrzać ciało i pobudzić skórę do transpiracyi. Zwrócić należy także uwagę na sposób ubierania się w kąpielach morskich. Z przyczyny, że ku zachodowi słońca powietrze szybko się oziębia i wilgocią nasyca, dobrze jest używać kaftaników wełnianych cienkich i mieć zawsze przy sobie pled do okrycia się. Ilość potrzebnych kąpieli morskich i częstość ich, powinnien wskazać choremu lekarz. Zazwyczaj bierze się 20 do 30 kąpieli, z początku jednak wyjątkowo codziennie.

Na zakończenie wspomnieć mi wypada jeszcze o ostrożnościach, jakie winny zachować panie w czasie pewnych okresów fizyologicznych, przy leczeniu wodami i kąpielami mineralnemi.

Jako ogólną regułę należy uważać, że wszelkie kąpiele w czasie periodu są wzbronione. Co się zaś tyczy picia wód, to przy periodach prawidłowych można używać wiele rodzajów wód mineralnych. Zresztą najlepiej, ze względu na zboczenia w tej mierze, zasiągnąć w każdym przypadku, zdania lekarza ordynującego.

Panie w stanie poważnym, powinny wody mineralne pić ostrożnie. Dotyczy to szczególniej wód zawierających znaczniejsze ilości kwasu węglowego. Wody takie lepiej pić z ciepłem mlekiem, lub lekko ogrzane, dla wydalenia nadmiaru kwasu węglowego, niż je używać zimne wprost ze zdroju. Wody słone, alkaliczno-słone, gorzkie i żelaziste, mogą być w stanach takich, w wielu razach nawet wskazanemi.

O wiele więcej niż z piciem wody, trzeba być w tych okolicznościach ostrożną z kąpielami. Już Hippokrates pisał, że kąpiele ciepłe mogą sprowadzić poronienie. Nie jeden raz się też zdarza, że przez fałszywe użycie takich kąpieli, pacyjentki szkodzą sobie bardzo. Kąpiele cieplic obojętnych, kąpiele słone i alkaliczne są więcej niewinne, na baczności się zaś trzeba mieć przy używaniu kąpieli żelazistych, zaś kąpiele borowinowe i morskie należy uważać za wzbronione zupełnie. Kąpać się nie należy częściej jak 2 lub 3 razy na tydzień i nie dłużej nad 8—15 minut. Kąpiele powinny być umiarkowanie ciepłe, od 26° C. do 32° C. Po kąpieli, jak w czasie kąpieli należy unikać wszelkich nużących ruchów. Po kąpieli najodpowiedniejszym jest spoczynek. Bardzo dobrze zrobią panie takie, jeżeli w okresach, w których zwykle period przypadał, wstrzymają się zupełnie od kąpieli. U pań skłonnych bardzo do poronień, najlepiej w czasie stanu poważnego, niestosować leczenia kąpielami mineralnemi.

6. Jak się należy żywić w czasie leczenia wodami mineralnemi?

Od odpowiedniego rozstrzygnięcia tego pytania w pojedyńczych przypadkach chorobowych zależy już w połowie częstokroć pomyślny wynik leczenia. I w tej kwestyi nie możebnem jest dać ogólnego szematu, bo i tutaj koniecznie trzeba indiwidualizować. Zadaniem więc lekarza ordynującego zawsze być powinno, wskazać choremu najdokładniej dyetę, jakiej się ma trzymać — chory zaś niech sobie tego przepisu nie lekceważy, lecz go na równi z przepisem użycia wód i kąpieli mineralnych drobiazgowo przestrzega.

Odpowiednie odżywianie się szczególną ma wartość dla osób leczących się w zdrojowiskach, gdyż są to osoby niedokrewne, osłabione, cierpiące na różne przypadłości ze strony narządu trawienia, zdenerwowane, lub też osoby otyłe ociężałe, dotknięte zmianami miażdżycowemi tętnic, reumatyzmem, zołzami, krzywicą, — a u takich właśnie chorych stosowne żywienie stanowi podstawę dla leczenia zdrojowego. Chorzy powinni się zawsze w kwestyi żywienia starannie wypytać lekarza, nieopuszczać się zaś na to, że restauratorowie w zdrojowiskach piszą na jadłospisach, że wszystko tutaj jest zastosowane do wymagań dyjetetyki miejscowego zakładu zdrojowego. Restauratorowie w kwestyjach takich nie zwykli zasięgać zdania lekarza — zaś najmniej im leży na sercu szybki powrót chorych do zdrowia — oni pamiętają, że sezon to czas paru zaledwie miesięcy, w czasie których należy im jak najwięcej zarobić pieniędzy. A że pożywienie odpowiednie do wymagań leczenia nie jest najtańszem, przyrządzenie zaś potraw zdrowych musi być staranne, co znów także nie jest połączono z oszczędnością, więc trudno wymagać, aby restauratorowie w przykładnej zgodzie żyli z dyjetetyką zdrojową — a stąd też i w jadłospisach spotyka się potrawy choć drogie, jednak dla leczących się nie zawsze stosownie dobrane. Ci zaś, którzy żywią się w pensyjonatach, częstokroć zbyt są skąpo żywieni, rozmaitość potraw bardzo bywa mała, potrawy często do znudzenia jedne i te same — byle najtańsze. Na zażalenie zaś leczących odbiera się zwykle od właścicieli pensyjonatów odpowiedź, że tak dyjetetyka wymaga — „ja, so ist es curgemaess!“

W ogólności biorąc, chorzy leczący się w zdrojowiskach powinni jeść często a w małych ilościach. Pomijając wyjątkowo przepisywane dyjety lecznicze, jak przy chorobie cukrowej, w otyłości, w niektórych chorobach przewodu pokarmowego lub nerek, i t. p. należy jeść śniadanie pierwsze, złożone z mleka, z kakao odtłuszczo-

nego, z bulionu lub też kto się bez tego obejść nie może, z lekkiej białej kawy lub lekkiej herbaty ze śmietanką. Pieczywo dodawane do tego powinno być dobrze wypieczone. Osoby mające większy apetyt mogą zjeść przy herbacie jaja na miękko lub szynki kawałek. Unikać zaś należy przy śniadaniu mocnej kawy, mocnej herbaty, czekolady, wina, wódki, rumu, wszelkich gatunków piwa, tłuszczów i zbyt wielkich ilości mącznych potraw.

Obiad, jadany zazwyczaj w południowej godzinie nie powinien być obfity, ale złożony z potraw lekko strawnych. Więc pożywny rosół lub krupnik, filiżanka bulijonu z jajem, ryba byle nie tłusta, (pstrągi, szczupak, sandacz), lub mięso wołowe smażone, dalej dziczyzna, cielęcina, młoda baranina, młoda pularda, kuropatwa, indyk byle nie tłusty, kurczęta, pantarki, kapłony, przepiórki itp. Na leguminę — lekkie leguminy z nabiału lub mąki, kompot. W czasie obiadu odpowiednim jest biały przeniczny chléb. Za napój służyć mogą: woda źródlana, szczawy proste, lekkie gatunki win, lub dobrze wystałe piwo.

Z jarzyn zazwyczaj dozwolone są: szpinak, szparagi, kalafiory, młody groch, w małej ilości ziemniaki, marchew itp.

Unikać należy dodatku do potraw wszelkich korzeni, wina, rumu, kawy, wanilji itd. Niestosowne są wszelkie kwaśne jarzyny, sałata, ogórki, kiszona kapusta, jarzyny rozdymające, jak buraki, kapusta, kalarepa etc.; ryby marynowane i wędzone, gęsi, kaczki, wieprzowina, inne gatunki tłustych mięsiw. Podobnież nieodpowiednie są tłuste i w mule stawów i rzek żyjące ryby, jak n. p. karpie, węgorze, łososie, slizy, liny, summy, dalej także ostrygi, kawior, raki, śledzie, suszone jarzyny strączkowe, tłuste i ciężkie leguminy, jaja na twardo, wszelkie séry, grzyby itd.

Co się tyczy owoców surowych, to osoby z osłabionem trawieniem, lepiej zrobią, jeżeli się z użyciem ich w czasie leczenia wstrzymają.

Kto jest do tego przyzwyczajony, może między 4 a 5 godziną spożyć lekki podwieczorek. Osoby osłabione i nerwowe, dobrze zrobią, jeżeli w tych godzinach skrzepią się mlekiem słodkiem lub kwaśnem. Inni mogą pić kakao, lekką kawę białą, lub lekką herbatę ze śmietanką, wogóle w tym rodzaju, jak na pierwsze śniadanie.

Wieczerzę należy jeść dość wcześnie, tak, aby dopiero co najmniej w dwie godziny po niej, udać się na spoczynek. Najwłaściwszą więc porą będzie godzina między 7 a 8 wieczór. Nie należy

przytem zbytecznie obciążać żołądka. Osoby nerwowe, powinny unikać w porze tej, wszelkich używek i potraw pobudzających, gdyż te mogą zaszkodzić w śnie krzepiącym Najwłaściwszem jedzeniem wieczornem jest mleko kwaśne, mały kawałek mięsa smażonego, pstrąg, jaja na miękko, szynka itp.

Palenia tytuniu należy się wogóle przy leczeniu kąpielowem i piciu wód mineralnych wystrzegać, a przynajmniej zmniejszyć go o ile się tylko da. Osoby chore na płuca lub serce, najlepiej uczynią, jeżeli od nałogu tego zupełnie się odzwyczają. Szkodliwem jest palenie tuż przed kąpielą. Również nie należy palić tuż przed rozpoczęciem codziennego picia wody, w czasie pomiędzy pojedynczemi dawkami, jakoteż zaraz po wypiciu ostatniej dawki wody.

Teraz przechodzimy do ostatniego pytania, mianowicie:

---

7. Jak należy resztę czasu wolnego od leczenia zdrojowego użyć, aby o ile możności spożytkować go dla zdrowia?

Otoż przedewszystkiem, o ile tylko na to pogoda zezwala, należy cały dzień spędzać na świeżem powietrzu, rozkoszując się balsamiczną wonią lasów i cudami otaczającej przyrody. Wszelka nurząca umysłowa praca jest nie odpowiednią. Umysł powinien być wolny, swobodny od trosk. Można się zająć czytaniem książek, lekkiej i zajmującej treści, ale nie poświęcać temu zajęciu więcej czasu, nad 1 do 2 godzin dziennie. Nie odpowiedniem więc jest czytanie powieści, które zbyt fantazyję rozogniają, a uwagę częstokroć tak absorbują, że się nawet zapomina o czasie dla leczenia przeznaczonym. Zamiast więc powieści, lepiej czytać krótkie nowelki, podróże, dzieła historyczne, przystępnie pisane, a wreszcie popularnie pisane rozprawy naukowe. Największą jednak część czasu poświęcić należy przechadzce, wycieczkom pieszym, powozem lub też wierzchem, o ile tego jakieś specyalne przeciwwskazania nie zabraniają.

Przechadzki jednak, nie powinny być utrudzającemi. Osoby słabe, powinny wybierać na przechadzkę miejsca takie, gdzie w drodze wszędzie spotkać mogą dostateczną ilość ławek dla odpoczynku. Zarządy zdrojowe powinny się więc wszędzie starać o urządzenie takich przechadzek, pod każdym względem wygodnych. Przesada na punkcie chodzenia jest również szkodliwą, jak i zbytek w siedzeniu.

Zdarza się spotykać w zdrojowiskach osoby otyłe, które aby

schudnąć, istnie biegają z góry na dół i znów pod górę, aż gdy wreszcie tchu im zabraknie, zaczerwienione, z twarzą potem zalaną, ledwie mogąc oddech pochwycić, padają na ławkę lub murawę dla wypoczynku. Czyż to może być zdrowem? Jestto przesada bardzo zdrowiu szkodliwa i do celu nie prowadząca. To samo dotyczy dziewcząt błednicą dotkniętych. Matki, ze zbytnią trotkliwością i gorliwością spełniając zlecenie lekarza, każą im chodzić tyle, aż biedne, skutkiem bicia serca i duszności, są blizkie omdlenia. Albo też spotkasz ludzi bardzo o zdrowie troskliwych, którzy po odbyciu procedury hydropatycznej biegną po lasach i górach, tłómacząc sobie, że lekarz im tak kazał. Bynajmniej lekarz tego nigdy nie poleca, każdy wysiłek systemu nerwowego w czasie leczenia, jest bardzo szkodliwy, a więc i zbytnie, aż do znużenia chodzenie jest szkodliwem. I w tem trzeba indywidualizować, nigdy zaś trzymać się ściśle z góry zakreślonego szematu.

Wszelka przechadzka zaraz po obiedzie jest nie zdrową. Najodpowiedniejszym po obiedzie jest 1—2 godzinny wypoczynek, o ile się da w lesie w hamaku lub na rozpostartym pledzie, w miejscu suchem. Szczególniej osoby otyłe, krwiste, tudzież chorzy nerwowi bardzo powinni się wystrzegać, wszelkich utrudniających ruchów, po obfitszem pożywieniu się, gdyż łatwo dostać mogą nawału krwi do głowy, bólu głowy, bicia serca, duszności itp. przykrych przypadów nerwowych.

Przy przedsiębraniu wycieczek dalszych, które się przeciągnąć mają aż do zachodu słońca. należy nigdy nie zapominać, że tak w górach, jak i nad brzegiem morza, w tej porze powietrze szybko się ochładza i staje się wilgotnem. Ztąd też łatwo bardzo o przeziębienie. Niech więc osoby, łatwo się przeziębiające, delikatne, niedokrewne, nie zapominają na wycieczki takie zaopatrzyć się w cieplejsze okrycia.

W czasie niepogody lub chłodu, wiele osób skłonnych do przeziębień, lepiej zrobią, jeżeli ograniczą przechadzkę, do chodzenia po pokoju, po salach dworca zdrojowego i krytych chodnikach.

Prócz przechadzki, bardzo odpowiednie są gry towarzyskie na wolnem powietrzu, połączone z ruchem, jak gra w krokieta, w serceau, w kręgle itp. W czasie słoty, gry te zastąpić może w części gra w bilard.

Stanowczo jednak odradzić należy grę w karty, bo nietylko, że gra ta zmusza do kilkogodzinnego siedzenia, najczęściej w miejscu

dusznem, pozbawionem dostatecznego przewiewu, ale nadto osoby więcej nerwowe, rozdrażnia.

Z tych też powodów, uważamy i grę w szachy za nie odpowiednią w czasie leczenia zdrojowego, gdyż jestto gra także wymagająca siedzenia dłuższego, a przytem dla umysłu, który powinien unikać wszelkiego rozdrażnienia, zbyt natężająca.

Osoby ciężej chore, nie powinny do zdrojowisk przybywać bez otoczenia osób im bliskich, któreby otaczały ich staranną opieką, a zarazem podtrzymywały ich ducha, tak zwykle skłonnego do zagłębiania się w czarnych myślach i widzącego w ponurych barwach malowany obraz przyszłości.

Panie, istotnie chore, źle robią, jeżeli do zdrojowisk wiodą ze sobą drobniejsze dzieci, obawiając się, że będą zbytnio tęsknić za niemi, lub skutkiem macierzyńskiej troskliwości, obawiając się swą dziatwę pozostawić pod obcą opieką. Tymczasem same nie mają w zdrojowisku jednej swobodnej chwili dla leczenia, — nie mając zaś znów komu powierzyć dzieci w miejscu sobie zupełnie obcem, stają się niewolnicami nie mogącemi ani zjeść spokojnie, ani wyspać się dobrze. A dzieci? Dzieci również źle na tej opiece troskliwej wychodzą, gdyż zazwyczaj źle znoszą raptowniejszą przemianę klimatu, a mając większą swobodę, łatwo sobie w zdrojowisku psują żołądek i stają się udręczeniem matek. A z tego wszystkiego wynik taki, że i matka i dzieci wyjeżdżają często w gorszym stanie zdrowia ze zdrojowiska, aniżeli przybyły.

Wreszcie spotyka się osoby, które nie chętnie lubią się udzielać, trudne są do zawierania znajomości i chętniej pozostają same. Osoby takie niech więc w zdrojowisku nie starają się w brew swemu usposobieniu rzucać się w wir życia towarzyskiego. Lepiej zrobią, jeżeli z myślami swemi zostaną same, wobec czarów nowej dla nich przyrody. A jeśli przytem obdarzone są jakimkolwiek talentem artystycznym, mogą w nim znaleść dostateczny zasób, aby zapełnić wszystkie chwile wolne i aby nie nużąc się, znaleść rozrywkę umysłową i zapomnieć o troskach codziennego życia, które w domu pozostać winny.

Protokół posiedzenia Wydziału Towarzystwa Opieki zdrowia

z dnia 29 Kwietnia b. r.

Po odczytaniu i przyjęciu do wiadomości pism nadesłanych postanowił Wydział: 1-sze, projekt ustawy przeciw pijaństwu wnie-

siony do Rady państwa przydzielić osobnej komisyi do zbadania ze stanowiska higijenicznego i zdania sprawy na jednym z najbliższych posiedzeń; 2-gie. podobnie postanowiono co do projektu ustawy budowniczej dla wsi, która prawdopodobnie w najbliższej sessyi Sejmowi krajowemu przedłożoną będzie; 3-cie, sprawę ustawy zdrojowisk krajowych poruczono Dr. Grabowskiemu do zbadania i referatu; 4-te, wybrano komisyą złożoną z pp. Dr. Cybulskiego. A. Sokołowskiego, Buszka, Grabowskiego i Gettlich, która w myśl uchwały Ogólnego Zgromadzenia ma się wystarać u W. Rady szkolnej krajowej o zezwolenie wprowadzenia na lat trzy instytucyi lekarzy szkolnych dla szkół krakowskich średnich i dwóch ludowych oraz o zjednanie lekarzy odpowiednich dla tej czynności i wysłuchano projekty kwestyonaryusza, instrukcyi dla lekarzy i t. p. ułożone i odczytane przez wnioskodawcę w tej sprawie, prof. Dr. Cybulskiego. Wreszcie uchwalono wyasygnować dla klubu szermierki zawiązanego przez młodzież akademicką kwotę 100 złr. na sprawianie przyborów i postanowiono ustawić stałe przyrządy gimnastyczne dla użytku tejże młodzieży między godzinami wykładowemi, w miejscu, które Senat uniwersytecki raczy na ten cel wyznaczyć. — Na tem ukończono posiedzenie.

DZIAŁ STATYSTYCZNY.

* **Szpitali** posiada państwo austryackie (bez Węgier) 568, z których 177 jest publicznych o 22.160 łóżkach, a 391 prywatnych z 11.000 łóżek. — Rozdział tych szpitali jest jednakowoż bardzo nierówny, albowiem w Tryeście wypada 1 łóżko szpitalne na 119 mieszkańców, — we Wiedniu 1 na 150, w Czechach 1 na 800 a w Galicyi 1 łóżko na 1432 mieszkańców. Tak więc w Galicyi jest względnie do ludności najmniej szpitali.

* **Śmiertelność z ospy.** W roku 1888 nie umarł z ospy nikt: w Sztokholmie, Chrystjanii, w Kopenhadze, w Królewcu, w Gdańsku, w Berlinie, w Lipsku i w Dreznie. — W Peszcie umarł na ospe jeden na 1072 zmarłych z wszystkich chorób. w Krakowie jeden na 778, w Wiedniu 1 na 323, we Lwowie 1 na 103 a w Warszawie 1 na 37 (!!) zmarłych wogóle. Ta, niestety, poważna cyfra nie jest jednak maksymalną dla Warszawy; w roku 1881 zmierał tam na ospę 1 na 19, w r. 1877 1 na 17; a w r. 1882 nawet 1 na 12 zmarłych w ogóle! — Winą tak opłakanych pod tym względem stosunków jest: powierzanie szczepienia felczerom, brak obowiązkowego szczepienia ochronnego, a wreszcie — nasza polska lekkomyślność.

Sprawozdanie o przebiegu chorób nagminnych w Galicyi

w czasie od 2 do 29 Marca 1890 roku (z bióra sanitarnego c. k. Namiestnictwa).

Rodzaj choroby	Stwierdzona w	Ilość gmin epidemią dotkniętych	Ludność gmin epidemią dotkniętych	Chorych: pozostało	Chorych: przybyło	Chorych: razem	Z tych zmarło: mężczyzn	Z tych zmarło: kobiet	Z tych zmarło: dzieci	Z tych wyzdrowiało: mężczyzn	Z tych wyzdrowiało: kobiet	Z tych wyzdrowiało: dzieci	Z tych leczy się: mężczyzn	Z tych leczy się: kobiet	Z tych leczy się: dzieci
Dur brzuszny	1 p. oraz Lwowie i Krak.	62	309.718	231	540	771	36	20	7	199	193	103	77	94	49
Dur osutkowy	19 pow. i jak wyżej	30	245.010	93	367	460	25	14	2	113	84	40	81	70	31
Szkarlatyna	25 pow. i jak wyżej	61	249.826	215	1150	1.365	15	8	206	90	95	576	25	30	320
Dyfterya i krup	3 pow. i jak wyżej	6	200.457	19	10	29	1	--	2	6	9	11	1	—	2
Odra	18 pow. i jak wyżej	51	292.948	726	1977	2.703	2	2	204	60	72	1665	28	18	652
Koklusz	26 pow i jak wyżej	58	263.329	1007	1571	2.578	—	—	128	49	67	1560	17	18	739
Jaglica (Trachoma)	4 powiatach	12	13.437	138	62	200	—	—	—	—	—	—	73	49	78
Gorączka połogowa	Lwowie	1	123.092	4	1	5	—	1	—	—	4	—	—	--	—

Sprawozdanie o przebiegu epidemiji ospy w Galicyi za czas od 2 do 29 Marca 1890 r.

Stwierdzona w	Ilość gmin dotkniętych	Ludność	Pozostało chorych: szczep. mężczyzn	Pozostało chorych: szczep. kobiet	Pozostało chorych: szczep. dzieci	Pozostało chorych: nieszcz. mężczyzn	Pozostało chorych: nieszcz. kobiet	Pozostało chorych: nieszcz. dzieci	Przybyło: szczep. mężczyzn	Przybyło: szczep. kobiet	Przybyło: szczep. dzieci	Przybyło: nieszcz. mężczyzn	Przybyło: nieszcz. kobiet	Przybyło: nieszcz. dzieci	Ilość ogólna chorych	Z tych wyzdrowiało: szczep. mężczyzn	Z tych wyzdrowiało: szczep. kobiet	Z tych wyzdrowiało: szczep. dzieci	Z tych wyzdrowiało: nieszcz. mężczyzn	Z tych wyzdrowiało: nieszcz. kobiet	Z tych wyzdrowiało: nieszcz. dzieci	Z tych zmarło: szczep. mężczyzn	Z tych zmarło: szczep. kobiet	Z tych zmarło: szczep. dzieci	Z tych zmarło: nieszcz. mężczyzn	Z tych zmarło: nieszcz. kobiet	Z tych zmarło: nieszcz. dzieci	Z tych leczy się: szczep. mężczyzn	Z tych leczy się: szczep. kobiet	Z tych leczy się: szczep. dzieci	Z tych leczy się: nieszcz. mężczyzn	Z tych leczy się: nieszcz. kobiet	Z tych leczy się: nieszcz. dzieci
22 pow. oraz Lwowie i Krakowie	64	106.634	8	11	19	15	11	42	44	41	100	54	49	170	564	34	31	83	34	32	89	3	—	1	9	8	43	15	21	35	26	20	80

* **Z Krakowa**. W miesiącu Kwietniu tak chorobliwość jak i śmiertelność wzmogła się w porównaniu z poprzednim miesiącem.

Zapalenie płuc i gruźlica miały przebieg złośliwszy, pierwsze głównie pomiędzy dziećmi. Z chorób zakaźnych najczęściej pojawiał się dławiec i błonica, podobnież i odra. Dur osutkowy zauważono u 24 chorych, lecz z przebiegiem nader łagodnym, skoro żaden chory nie padł jego ofiarą. Przybywali z nim do szpitala przeważnie włóczęgi i wyrobnicy z inszych gmin. Nawet do ogrzewalni go zawlekli. Za to zwykłe ogniska duru osutkowego, jak: areszta, miejskie, policyjne i kryminalne dotąd były wolne od tej choroby.

Razem zmarło w Kwietniu 246 osób, czyli 38·9 na rok i 1000 mieszkańców. Bez obcych zmarło 27·8 t. j. mniej, aniżeli w poprzednim miesiącu (28·8). Chrześcijan zmarło 46·4, żydów 22·2 według obliczenia na rok i 1000 mieszkańców.

Z chorób zakaźnych zmarło 15·0%, (19·8 z. m.). Doniesiono: o 4 przypadkach ospianki, 23 odry, 9 płonicy, 30 błonicy i dławca, 10 duru brzusznego, 24 duru osutkowego, 9 krztuśca, 2 róży, 3 mumpsa, 1 gorączki połogowej, 1 zimnicy i 1 kiły wrodzonej. Umarło: 7 z odry, 5 z płonicy, 19 z błonicy i dławca, 2 z duru brzusznego, 1 z krztuśca, 1 z róży, 1 z zimnicy, 1 z kiły.

Ofiarą gruźlicy padło 52 osób, zapalenia płuc 44.

Śmiercią gwałtowną przypadkową umarł 1 wyrobnik, 1 żołnierz się zastrzelił, powiesił się 1 żołnierz i 1 wyrobnica.

ROZMAITOŚCI.

* **Przewodnik gimnastyczny** umieścił w Nrze 4 z b. r. śliczny wierszyk, który poniżej naszym czytelnikom podajemy:

Kiedy ci Stwórca piękne dał ciało
I duszę dał nieśmiertelną —
Największą możesz okryć się chwałą,
Gdy całość stworzysz z nich dzielną.
Darmo zgrzyt piekła pięknu zaprzecza,
Harmonia — to bogów miano,
W niej to prawdziwa duma człowiecza:
Mens sana in corpore sano [1])

Z bezkrwistych mięśni, z nerwów roztroju
Występek tylko się rodzi,
Zdrowie z trudami staje do boju,
Charłactwo — charłaków płodzi.
W zdrowych rodzinach i w zdrowiu dzieci
Zdrowa nam przyszłość jest daną;
Niech więc w twem życiu dewiza świeci:
Mens sana in corpore sano.

[1]) Dusza zdrowa w ciele zdrowem.

Zapór tysiące, trudów miliony,
To twarde życie narodu;
Tylko twardemi walcząc ramiony,
Nie zrobisz Polsce zawodu.
Szlachetnym duchem, żelazną dłonią
Ojczyznę wspieraj kochaną,
I niech ci w uchu te słowa dzwonią:
Mens sana in corpore sano.

J. Starkel. 1889.

* **Dr Żegota Krówczyński,** prezes lwowskiego „Sokoła“ zagajając ostatnie walne zgromadzenie zakończył przemówienie swoje słowami, które w kraju naszem do uszów wszystkich dojść powinny; powtarzamy więc je na tem miejscu:

„W Galicji mamy 15 oddziałów „Sokoła“, mówię wyraźnie oddziałów a nie towarzystw, bo wszyscy Sokoły skupiają się pod jednym sztandarem, jak jednym ich cel — zdrowie fizyczne i moralne jednostek i narodu. Znikomie mała liczba wszystkich „Sokołów“ w kraju, nie przenosząca liczby trzech tysięcy członków, źle świadczy o nas i ona jest niestety wymownym dowodem, że sprawą zdrowia ogólnego interesuje się bardzo mała garstka wybranych. Dziwną i grzeszną jest ta ogólna obojętność, pod tym względem grzeszą wszystkie warstwy, ale najcięższym jest grzech dla tych warstw, których społeczne stanowisko każe przypuszczać, że sprawa, którą zajmują się „Sokoły“, nie powinna być im obcą.

Śmiało i z całą świadomością rzeczy robimy wyrzut klasie zwanej inteligencją, że sprawą zdrowia w ogóle, a gimnastyką w szczególe się nie zajmuje. Na usprawiedliwienie chyba to przytoczyć można, że o gimnastyce mamy błędne pojęcie. Was druhowie przekonywać nie potrzebuję, że gimnastyka jest ową nauką, która w systematyczny sposób stwarza zdrowie i utracone często zwraca, wy wiecie, że ona jest w każdym wieku i dla obojga płci konieczną, bo wy zbawienne skutki fizycznego kształcenia na sobie odczuwacie, bo wy dobrze wiecie, że w zdrowem ciele jest zdrowa dusza. Bodajbyśmy się prędko doczekali owej chwili, w której to pojęcie i przekonanie o ścisłym związku zdrowia ciała i ducha będzię własnością ogółu, wtedy bowiem same przez się znalazłyby rozwiązanie najrozmaitsze kwestye społeczne, nad których rozwiązaniem daremnie pracują.

Pragniecie, aby kmiotek zdobył się na uczucie miłości innych warstw społecznych, a nie dążycie do tego czynami, aby ją u niego stworzyć. Pokarm odpowiedni dla ciała i ducha, może u niego uczucie miłosci stworzyć; dzisiejszy brak troski o jego fizyczne i moralne zdrowie może wyrodzić w kmiotku i całej warstwie uczucie nienawiści lub obojętności. Nie żądajmy od przesyconego bogacza czynów użytecznych dla narodu lub społeczeństwa — jego schorzałe ciało zdrowego pokarmu duszy nie dostarcza, a przesyt życia szlachetnych czynów nie zrodzi. Postarajcie się o zdrowie dla całej warstwy robotniczej a nie zamarzy ona w naszym narodzie o święceniu rocznicy 1. maja, ale z serdecznem ciepłem święcić będzie rocznicę 3. maja; nie odzierajcie przemocą młodzieży ze zdrowia fizycznego, a nie będziecie się uskarżali na ich niedojrzałość pod względem narodowym i społecznym. Kmiotek, robotnik,

młodzieniec i bogacz będą się czuli synami jednej ziemi, bo jednaki pod względem zdrowia ustrój, jednakie musi mieć czynności i dążenia.

Znakomity lekarz francuski powiedział: człowiek nie umiera, ale sam siebie zabija. Święta to prawda, którą niechaj mi wolno będzie rozszerzyć i przenieść na zdrowie ogółu. Nietylko samobójcami bywamy, jużto przez obojętność, nieświadomość lub opieszałość, ale często nawet jesteśmy mordercami tych, których całem sercem ukochaliśmy. Kto nie pamięta o swojem zdrowiu jest samobójcą, kto nie spełnia obowiązków względem dorastającego pokolenia, względem potomków, jest mordercą. Zdrowie jednostki odbija się na zdrowiu całego narodu, a za stawianie trudności w osiągnięciu zdrowia ogólnego czeka nas hańba. Można usprawiedliwić samobójstwo jednostki psychicznem zboczeniem, samobójstwo i morderstwo narodu, to grzech najcięższy z najcięższych. Jeśli naród krępują kajdany jakie, to nagroda za nasze własne a nie ojców naszych czyny, to wina nasza a nie tych, którzy pozornie na nas więzy włożyli. To moje przekonanie, że nie ma kajdan, któreby naród zdrowy skrępować mogły.

Zdrowie moralne i fizyczne jednostek i ogółu, oto cel dążeń „Sokołów“, a tych w kraju naszym liczyć powinniśmy na miliony“.

Przewodnik gimnastyczny.

* **Kongres międzynarodowy dla alkoholizmu**, który się odbył w końcu lipca w Paryżu omawiał trzy sprawy: 1) o stósunku alkoholu do kryminalności i do obłąkania i wpływie karczem na szerzenie się alkoholizmu; 2) o odpowiedzialności pijaków; 3) o napojach zdrowych dla ludności w miejsce wyskoku.

Co do 1-szej kwestyi przedstawił Yoernes, szef statystycznego wydziału w ministerstwie sprawiedliwości. wyraźny stósunek między przyrostem wyszynku a przyrostem zbrodni i obłąkania we Francyi. — Od r. 1873—77 przypadało tam rocznie na mieszkańca 2,92 litr. od 1878—82, 3,53 litr. od 1883—87 3,83 litr. W tym samym czasie liczba zbrodni urosła od 172,000 do 195,000 a liczba obłąkanych od 37,000 do 52,000.

W Belgii przypadało w r. 1868 7 litrów alkoholu na osobę, w r. 1882 dziewięć, a liczba zbrodni na 100,000 mieszkańców urosła z 1900 na 2877, zaś obłąkanych z 8200 na 10020 w r. 1877. We Włoszech podskoczyła konsumpcya alkoholu od r. 1872 do 1885 z dwóch litrów do pięciu na osobę, liczba zbrodni od 1879—1885 podniosła się z 1400 do 1500, a obłąkanych w tym czasie z 15,000 na 22,000.

Odwrotnie w Norwegii opadła od r. 1844 do 1875 konsumpcya wyskoku z 10 litrów na 4 od mieszkańca, równocześnie liczba zbrodni z 249 na 180 (w stósunku do 100,000 mieszkańców) i podobnież zmniejszyła się liczba obłąkanych.

Drysdale z Londynu, opierając się na statystyce towarzystw zabezpieczenia na życie twierdzi, że wstrzemięźliwość od wódki przedłuża przecięciowo życie o 6 lat. Jednozgodnie uchwalono zmniejszyć liczbę karczem.

Zakaz sprzedawania i dawania napojów wyskokowych krajowcom w Nowej Kaledonii powziął rząd francuski w skutek stra-

sznego spustoszenia, jakie wśród ludności robił alkoholizm. Podobnież i parlament niemiecki zabrał się do ograniczenia sprzedaży wyskokowych napojów wśród kolonij niemieckich.

Wstrzemięźliwość przymusowa w Ameryce. Prawodawstwo państwa Connecticut, które co dopiero wydało ustawę zakazującą młodzieży przedwczesnego używania tytoniu, zabiera się obecnie do wydania prawa przymuszającego do wstrzemięźliwości, jakie już przyjęto w państwie Massachusetts. Takie prawo przydałoby się jeszcze i w niektórych krajach Europy.

* **Przeciw pijaństwu.** Międzynarodowy kongres w tej sprawie odbędzie się w Chrystiani między 3 — 5 września b. r. Jako temata do dyskusyi podano: 1. Jakiemi środkami zdołano w Norwegiji najskuteczniej przeciwdziałać pijaństwu? 2. Rezultaty systemu Gothenburgskiego; 3. Wpływ alkoholu na wychowanie młodzieży; 4. Zwyrodnienie narodów pod wpływem handlu alkoholem; 5. Przyjemne a tanie napoje, które przeciw pijaństwu dałyby się użyć. — Rozprawy odbywać się będą w języku francuzkim, niemieckim i angielskim.

* **Ruch przeciwko nadużywaniu upajających trunków,** który tak błogie osiągnął już skutki w Norwegii i Anglii, zaczyna i w Poznańskiem się szerzyć, zwłaszcza pomiędzy warstwami rzemieślniczemi. Pochop i przykład pierwszy wyszedł z Kórnika, gdzie zawiązało się pierwsze kółko wstrzemięźliwości świeckie. Zasługę główną założenia i rozszerzenia tego stowarzyszenia, które swoim nakładem wydało już kilka dobrych książek o pijaństwie i jego skutkach, o Tow. wstrzemięźliwości, ma Dr. Z. Cielichowski. — W Poznaniu założyło się osobne towarzystwo pod nazwą „Jutrzenki", które rączo wzięło się do dzieła, co niedzielę się schodzi na zebrania, coraz większą ściąga liczbę członków i zamyśla zakładać tanie kawiarnie w celu dania możności członkom swoim nie chodzenia do szynków, karczem itp. — Rzecz ta ma znaczenie nie tylko pod względem moralnym i ekonomicznym, ale i pod względem higijenicznym i dla tego najżywiej nas obchodzi. Lekarze mogą się wielce przysłużyć społeczeństwu, chwytając ster tego ruchu i korzystając z niego, aby rozszerzać w przystępny sposób wiadomości higijeniczne, bądź to zabierając głos na posiedzeniach, bądź to odczytując i pisując popularne wykłady w tej sprawie. Uchwały zapadłe na tych posiedzeniach muszą z czasem wywrzeć wpływ na całe społeczeństwo, jak np. uchwała zapobiegania w wszelki godziwy sposób haniebnemu zwyczajowi u nas niestety zakorzenionemu posełania dzieci do szynku po piwo, wódkę lub wino, albo też uchwała domagająca się zniesienia zwyczaju picia „kolejką" tj. każdego po kolei zdrowia. — Ruch ten wielkie ma u nas zadanie, a mamy nadzieję, że nie ograniczy się tylko na W. Ks. Poznanskie, ale się rozszerzy i na inne ziemie polskie.

Choroby umysłowe w Petersburgu wzrosły w ostatnich 3 latach o 15%. Najbardziej szerzą się one wśród dziewcząt z klas wyższych między 16-tym a 22-gim rokiem.

* **Wpływ mleczarni na rozszerzenie tyfusu.** Znany szwedzki epidemijolog Ernest Almquist opisuje w *Zeitschr. f. Hyg.* 1890,

VIII. I str. 136, pod tyt. „Neuere Erfahrungen über Nervenfieber u. Milchwirtschaft“, epidemią lokalną w Swarteborgu, której skutkiem zachorowało w ciągu pierwszych 2 tygodni czerwca 1889 52 osób w 39 osobnych zagrodach chłopskich. Wszyscy ci chłopi mieli wspólną mleczarnią, dokąd oddawali mleko i w tej samej prawie ilości po odtłuszczeniu go w centryfudze je odbierali. — Choroba ta włokła się potem jeszcze przez $2^1/_2$ miesiąca, ale z mniejszem daleko już nasileniem, dla tego że skoro po pierwszych 2 tygodniach spostrzeżono, że mleko rozszerzało chorobę, zaprzestano używać mleka do własnego użytku. Poszukiwania wykryły, że w jednym z domostw zachorowała w maju kobieta, nie radząca się lekarza, na tyfus i ztąd wnosi Almquist, że mleko, z tego gospodarstwa dojone, zmięszane z mlekiem wszystkich innych gospodarstw przeniosło do innych rodzin tę chorobę. Sposób przedstawienia przemawia bardzo za tem, że w ten a nie w inny sposób, epidemija ta powstała. Z tego wypływa, iż zarządy mleczarni wspólnych powinny mieć ścisłą kontrolę nad oborami, z których mleko przyjmują, i skoro się tylko dowiedzą o zakaźnej chorobie, mogącej przez mleko się przenieść, w jakim folwarku, powinny na pewien czas mleka z tego miejsca nie przyjmować.

* **Wpływ dobrego mieszkania na długość życia.** Martin, przełożony stowarzyszenia mieszkań robotniczych w Dublinie stwierdził, że z 1,000 mieszkańców domów stowarzyszenia, zmiera zaledwie 17, gdy roczna średnia śmiertelność Dublinu, wynosi 30·5. Z tego wynika, że w Dublinie umiera rocznie około 3,000 osób, których przyczynę śmierci, stanowią niekorzystne stosunki mieszkalne.

* **Dym z lampy.** Czasopismo *Lancet* opisuje wypadek śmierci dziecka, skutkiem dymu od niezgaszonej lampy, która całą noc się paliła. Atmosfera tak była kopciem nasyconą, iż lekarz, który do pokoju wszedł, celem ratowania małego pacjenta, musiał go natychmiast opuścić. Warszawska *Medycyna* zapewnia, że nie pierwszy to raz, wypadek taki się zdarza.

Przenoszenie płonicy (szkarlatyny) przez surowe mleko krowie skonstatował Cooper (*Lancet* 1889. Nr. 1, pag. 20) w przedmieściach Wimbledon i Merton. U krów, których mleko brano, spostrzegł Dr. Klein wysypkę na skórze i wymionach. W dwa dni po zakazie używania mleka z tej obory opadła liczba nowych wypadków zachorowania o $74^0/_0$. Okres wylęgania się płonicy nie trwał dłużej jak 2 doby.

Chory na wodowstręt żołnierz ugryzł w Kustendje (Rumunii) lekarza swego tak zapalczywie, że tylko z trudnością udało się rannego odczepić od napastnika. Lekarz udał się ciężko skaleczony do Bukaresztu celem poddauia się leczeniu w bakteryjologicznym zakładzie. (*The Lancet.*).

Międzynarodowy kongres ku zmniejszeniu nadużycia nikotyny odbył się w Paryżu 8-go lipca z. r. Przewodniczącym honorowym był 104 letni Benaudin, przewodniczącym Dujardin-Beaumetz. Z wykładów ogłoszonych tamże zasługują na wzmiankę spostrzeżenia Ortolana, że gdzie roślina tytuniowa (Nicotiana Tabacum) gęsto bywa sadzoną, jak n. p. w Niemczech, tam zawiera mniej nikotyny.

We Francyi ograniczoną jest liczba tych roślin na metr kwadratowy i liście ich dlatego zawierają do 6°/$_0$ nikotyny. W Niemczech zaś są one mniej bogate w nikotynę i dlatego palenie mniej szkodzi. Pradel opowiadał o licznych poronieniach pośród robotnic w fabrykach tytoniu na Quai d'orsay. Morenbart dowodził, że palenie przyczynia się do obniżenia poziomu moralności w ludzie.

Waga ciała dochodzi do największej swej względnej wysokości rychlej u kobiet aniżeli u mężczyzn. Dorosły mężczyzna bywa przeciętnie 20 razy cięższym, aniżeli ważył w dzień swego urodzenia. Kobieta zwykle tylko 18 razy cieższą się staje. W 15-tym r. dochodzi w Bawaryi wzrost mężczyzny do 158 cm., kobiety do 153.5 cm., Płuca rosną stósunkowo do reszty ciała najbardziej. Wzrost serca idzie w parze z wzrostem całego ciała, podobnież nerek i śledziony. Tylko wątroba i mózg nie wzrastają w równej mierze. — K. Oppenheimer *In. Diss. München* 1888.

Powtórne szczepienie (Rewakcynacya) w armii francuskiej od r. 1877 obowiązkowa przyniosła już najlepsze skutki. Liczba wypadków zachorowania i śmierci na ospę w armii z każdym rokiem się zmniejsza. Podczas niemieckiej wojny zmarło z ospy 23,500 francuskich żołnierzy a tylko 459 niemieckich.

Śmiertelność wojsk angielskich w Indyi, która wynosiła temu lat 30 jeszcze 80°/$_{00}$ zmniejszyła się obecnie na 14°/$_{00}$ wskutek assanizacyi. Według Hutchinsona armia angielska zupełnie była wolną od cholery, podczas gdy blisko pół miliona ludności w r. 1887 padło ofiarą oporu przeciwko ulepszeniom zdrowotnym. Dla tego odmawia H. przecinkowym prątkom Kocha znaczenia pierwszorzędnego, które tylko wtedy mogą się rozmnażać, gdy warunki lokalne temu sprzyjają.

* **Parlamentowi francuzkiemu** przedłożoną została ustawa o organizacyi dobroczynności publicznej, która wypowiada zasadę wielkiej doniosłości, że gmina jest obowiązaną każdemu obywatelowi dać bezpłatną pomoc lekarską w jego mieszkaniu lub w szpitalu. Małe gminy mają utworzyć syndykaty dla utrzymania wspólnego szpitala, tak, że każda gmina swój szpital mieć może. Rada departamentalna może subwencjonować ubogie gminy. Naczelnikiem instytucyj dobroczynnych w okręgach są prefekci.

* **Kasy chorych dla studentów.** Jak dzienniki donoszą zamierza ministerium wprowadzić obowiązkowe dla studentów kasy chorych. Chorobliwość między studentami bywa bowiem dosyć znaczna; w Wiedniu np. na 1100 członków stowarzyszenia chorych studentów przydarza się rok rocznie przeszło 2.000 przypadków choroby, z czego wynika, że prawie każdy uczeń dwa razy w roku choruje.

* **Nauka udzielania pierwszej pomocy** w nagłych przypadkach zaprowadzoną została jako przedmiot obowiązkowy w szkołach politechnicznych Berlina, Hanoweru i Akwisgraniji.

* **Trumny metalowe i z twardego drzewa** opóźniają jak wiadomo, rozkład zwłok wnich zawartych. Z tego powodu rząd belgijski w osobnym okólniku zwraca uwagę na niebezpieczeństwa, jakie zagrażają zdrowiu publicznemu przez chowanie w takich trumnach.

* **Welocyped ze stanowiska lekarskiego**. W Anglii wielu lekarzy objeżdża chorych na trycyklu. Dr. Jennings, który tego sposobu przejazdki używał wiele, przestrzega przed jeżdżeniem więcej niż 6 mil angielskich dziennie ze względu na łatwe powstawanie żylaków u nóg osób do tego skłonnych. Poleca zaś ten sposób poruszania się wszystkim cierpiącym na otyłość, hemorroidy, przewlekły gościec i na zatwardzenie oraz nie używającym w ogóle ruchu; także i dziewczętom cierpiącym na nerwowość, nerwobóle i bezsenność.

* **Pigułki Brandta, t. zw. szwajcarskie**, mogą być przyczyną śmierci. N. H. Cohn w Hamburgu zauważył po nich poronienie. Inni zauważyli po nich krwawomocz (haemoglobinuria) i skutki tegoż: porażenia, zapalenia kiszek i t. d. — Z tego powodu należy się wystrzegać przed ich długotrwałem używaniem, lub przed większemi dawkami. Mianowicie nie powinny być dawane ciężarnym ani dzieciom.

Z BIEŻĄCEJ CHWILI.

* **Z Krakowa**. Chemiczna pracownia miejska stwierdziła, że flakoniki napełnione syropem czerwonawym zawierają barwik anilinowy. Wszystkie takie flakoniki skonfiskowano.

Śmietana w ostatnich czasach pojawiła się u jednej kobiety wiejskiej na targu mąką zaprawiona. Śmietanę taką zabrano, a fałszerkę pociągnięto do odpowiedzialności.

Łazienki na Wiśle zapewne w tym roku nie będą więcej stały poniżej wylotu Rudawy, ani też poniżej ujścia obydwu kanałów, gdzie woda jest zanieczyszczona odchodami ludzkimi. Powinny one stanąć po prawej stronie Wisły, gdzie woda jest czysta i głębsza. Zapewne znajdzie się także przedsiębiorca, który zechce skorzystać z subwencyi, jaką uchwaliła na ostatniem posiedzeniu Rada miejska i postawi je w sposób odpowiedniejszy potrzebom i wygodzie, i to w pierwszym rzędzie dla kobiet, które dotąd miały słuszny powód do narzekania, że basen do kąpania był za mały i woda dopływająca do łazienek nie czysta.

Barwiki używane do farbowania wódek przez niektórych kupców a nadasłane z urzędu akcyzowego do zbadania, okazały się jako anilinowe. Barwiki skonfiskowano, a na fabrykantów takich wódek zwrócono czujną uwagę.

Szczepienie ospy bezpłatne rozpoczyna się w sobotę tj. 17 b. m. Szczepienie będzie się odbywać wyłącznie krowianką i to od godziny 4 do 6 popołudniu w I obwodzie: w szkole miejskiej na Smoleńsku; w II. obwodzie: w szkole miejskiej u św. Ducha; w III. obwodzie: w szkole miejskiej na Wolnicy. Pojawianie się w niektórych okolicach ospy powinno być dostateczną pobudką, aby dano zaraz szczepić nie-

tylko dzieci nie szczepione, ale powinno się dać także powtórnie szczepić, gdyż wiadomo, że zwyczajnie ochrania szczepienie tylko lat kilkanaście od ospy. Głównie należy zachęcać uboższą ludność, aby ta dzieci swoje dała poszczepić.

* **Komisya sanitarna krakowska** odbyła w dniu 26 kwietnia posiedzenie, na którem fizyk miejski Dr Buszek podał do wiadomości cyfry odnoszące się do chorobliwości i śmiertelności w Krakowie w pierwszym kwartale r. b. Na ospę nikt nie umarł. Co do duru osutkowego, uchwalono zgodnie z opinią fizyka miejskiego oświadczyć władzom wyższym, iż niema epidemii tej choroby w Krakowie i że największa część przypadków w szpitalu św. Łazarza postrzeganych pochodzi ze wsi okolicznych. Dr Jordan poruszył sprawę niedostateczności miejsca w łazienkach damskich i niewłaściwego ich umieszczenia na Wiśle. Uwagi te uznano za słuszne i postanowiono odpowiedni wniosek przedstawić Radzie miejskiej. Dr Domański odczytał opracowane przez siebie na polecenie komisyi popularne skazówki ochrony od suchot płucnych, oparte na obecnem stanowisku nauki. Przyjęto z nieznacznemi zmianami uzupełniającemi i postanowiono podać do wiadomości ogółu za pomocą dzienników. Instrukcyą o desinfekcyi mieszkań, w których znajdowali się chorzy dotknięci chorobami zakaźnemi, przyjęto z małemi zmianami i postanowiono wraz z przepisami o desinfekcyi rzeczy przedłożyć Radzie miejskiej do zatwierdzenia. Dr Pareński przedstawił potrzebę desinfekcyi starej odzieży, sprzedawanej przez tandeciarzy, a pochodzącej bardzo często z osób dotkniętych chorobami zakaźnemi. Wielką ważność tej sprawy uznano i wezwano Magistrat, by dostarczył Drowi Pareńskiemu dat potrzebnych do opracowania stósownego wniosku dla komisyi sanitarnej. Nakoniec kilku członków Komisyi poruszyło rozmaite usterki sanitarne przez siebie w mieście dostrzeżone.

* **Walne zebranie** Towarzystwa kolonii wakacyjnych odbyło się w Krakowie 10 b. m. Z odczytanego sprawozdania dowiadujemy się, że zeszłego roku używało 53 dzieci dobrodziejstwa pobytu przez miesiąc na wsi dzięki staraniom Towarzystwa, a ilość zgłaszających się dzieci była tak wielka, że zarządzić musiano losowanie i przyjęto tylko tych, którym los poszczęścił. Komitet Towarzystwa kończy sprawozdanie gorącą prośbą do ogółu o poparcie. — Mamy nadzieję że wezwanie to odniesie skutek i że składki na cel kolonii posypią się obficie, bo mieszkańcy Krakowa są dobroczynni, a trudno o bardziej wdzięczny cel jak ratowanie od fizycznego i moralnego charłactwa dzieci, przyszłość narodu. Za granicą instytucye kolonii wakacyjnych rozwijają się ogromnie; w Królestwie w wielu okolicach właściciele ziemscy i bogatsi wieśniacy zabierają biedne dzieci miejskie na całe wakacye pod swe strzechy, — miejmy nadzieję, że i u nas z roku na rok lepiej pod tym względem będzie. — W sierpniu w r. 1888 odbył się w Zurychu międzynarodowy kongres kolonii letnich w obecności wielu lekarzy, pedagogów i przyjaciół dzieci. Sprawozdanie prac kongresu tego zawiera wiele ciekawych przemówień i dat dotyczących tej kwestyi; na tem miejscu przytoczymy tylko ustęp z wykładu prof. O. Wyss'a

„o fizycznych skutkach kolonii letnich“ w streszczeniu podanem przez „Zdrowie“ Uczony profesor zaznacza najpierw, iż fakt polepszenia ogólnego zdrowia i polepszenia zdolności do walki o byt jest aż nadto widoczny, lubo większość skutków pobytu dzieci słabowitych w kolonijach letnich nie da się miarą ani wagą określić. Wygląd dzieci i cera polepsza się znakomicie; napotykany u wielu dzieci słabowitych brak apetytu lub wstręt do pokarmu pożywnego jak mięso, lub mleko ustępuje miejsca prawidłowemu pociągowi do jadła; znikają często obserwowane u słabowitych dzieci nudności i ściskania w żołądku; humor polepsza się; bezsenność, sen niespokojny ze zgrzytaniem zębów połączony, ustępuje miejsca spokojnemu; dzieci, które podczas wspólnych wycieczek pozostawały zwykle w tyle (z powodu osłabienia) posiadają po powrocie z kolonii ruch żywy i chodzą szybko.

Cyfry, odnoszące się do ciężaru ciała i wzrostu, nie mniej są widocznemi oznakami wpływu kolonii letnich. Według Varrentrappa, który porównywa wyniki Quetelet'a, odnoszące się do zwiększenia ciężaru ciała w danym wieku, z wynikami, otrzymanemi przy obserwacjach, poczynionych nad dziećmi, wyprawianemi na kolonije letnie, zaznacza, że ciężar ciała u tych ostatnich zwiększa się 4 — 8 razy bardziej niż u przeciętnego dziecka w tymże okresie życia; dla tych ostatnich bowiem wynosi 0.1 — 0.4 dla pierwszych zaś 1·2 — 1·8 kilo.

W Kolonii, Dusseldorfie i Barmen jeszcze większy obserwowano przyrost wagi ciała pod wpływem pobytu słabowitych dzieci na letnich mieszkaniach, w Szwajcaryi zaś — mniejszy. Przyrost wagi ciała znajduje się w związku z trwaniem pobytu na swieżem powietrzu (jak to w Pradze czeskiej porównano); z żywieniem dzieci, (w Zürich w kolonijach, będących na własnem gospodarstwie, ciężar ciała dzieci przeciętnie zwiększał się o 1825 gr., zaś w innych o 1225 gr.), z wiekiem dzieci wyprawianych na kolonije, wreszcie ze stanem zdrowia; najgwałtowniej wzrasta ciężar ciała u rekonwalescentów, (w Zürich po epidemii tyfusowej przeciętnie 1750 gr.). Dalej wpływ pogody jest nader widocznym, o ile że deszcze przeszkadzając dalekim spacerom, przyczyniają się do zwiększania wagi ciała (skutkiem mniejszego ruchu).

Cyfry odnośne zaczerpnięto z kolonii w Zürich: zwiększenie wagi ciała w r. 1883 przy wilgotnej i chłodnej pogodzie — 1750 gr. w r. 1882 przy połowicznej liczbie dni pogodnych — 1250 gr., w r. 1887 przy dobrej pogodzie — 1000 gr.

O ile znaczenie posiadają właśnie wiejskie warunki, świadczą następujące liczby, odnoszące się do kolonii wiejskich i miasteczkowych:

		zwiększenie wagi ciała w kolonjach wiejskich	w miejskich
w Poznaniu	. . . .	1940 gr.	1470 gr.
w Stutgardzie	. . . . .	2160	950
w Norymberdze	w r. 1885	0 — 3000	250 — 1000
„	„ 1886	0 — 3500	600 — 900
w Bremie	w r. 1887	1480 — 1800	około 1000
w Lubece	w r. 1886	50 — 4100	500 — 1000

Po powrocie z letnich kolonii ciężar ciała przestaje chwilowo wzrastać, ale poczynając od trzeciego miesiąca przyrost znowu się spostrzega, tak iż polepszenie odżywiania posiada znaczenie trwałe.

Dzieci wysełane w góry mniej zyskują na wadze, a nawet obserwowano u niektórych z nich zmniejszanie się ciężaru ciała, ale to zmniejszanie się ciężaru dotyczy przeważnie dzieci posiadających pewien stopień otyłości (z niedokrwistością połączonej) a z drugiej strony występują wszelkie inne cechy polepszenia ogólnego odżywiania.

Zwiększenie zwrostu w tak krótkim czasie, jaki zajmuje pobyt na letniem mieszkaniu (4 — 6 tygodni) nie może być oczywiście znacznem, atoli wymiary otrzymane w Lozannie i w Brukseli świadczą, że zwrost zwiększa się o 1 — 3 centymetrów *

Objętość klatki piersiowej zwiększa się również o 1 — 3 centm. maximum do 4 cm.

Siła rąk, dynamometrem mierzona, zwiększa się na 2 — 4 — 6 kilogramów."

Streszczenia innych przemówień — dla braku miejsca — musimy na razie pominąć nadmieniając jeszcze, iż dary i wkładki na kolonie wakacyjne krakowskie przyjmuje Wny Müldner w Redakcyi „Czasu" oraz D. K. Grabowski (ul. Sławkowska Nr. 8.)

* **Zarząd koloniji leczniczej w Rymanowie** ogłasza, że najdalej do końca bieżącego miesiąca przyjmować będzie zgłaszających się i że podania wnosić należy na ręce sekretarza komitetu dr. Józefa Żulińskiego (Lwów, ul. Żulińskiego l. 6). Do podania dołączyć należy:

1. Świadectwo lekarskie, że uczeń czy uczennica jest skrofuliczną i potrzebuje kuracyi wód jodowych, że wszakże nie posiada żadnych ran wymagających szpitalnego traktowania i opatrunku, nie jest kaleką potrzebującym specyalnego dozoru i nie posiada żadnych wstrętnych wyrzutów, któreby uniemożliwiały pobyt z nim innych dzieci.

2. Świadectwo szkolne dobrego prowadzenia się.

3. Świadectwo ubóstwa — jeżeli uczeń czy uczennica — stara się o bezpłatne pomieszczenie lub za zniżoną opłatą.

Kandydaci mogący wnieść całkowitą opłatę — uwolnieni są od tego świadectwa.

Ponieważ lecznicza kolonia rymanowska jest krajową, mogą się więc ubiegać o pomieszczenie w niej uczniowie wszystkich szkół w kraju bez względu na obrządek.

Pobyt w kolonii jest 5-tygodniowy.

Podania po 30 maja uwzględnione nie będą.

* **Korpusy wakacyjne**, które próbowano urządzić już w roku ubiegłym w Krakowie i we Lwowie, będą i w bieżącym we Lwowie prowadzone. Grono ludzi dobrej woli krząta się już koło tej sprawy. Czem są te korpusy mówiliśmy w piśmie naszem roku zeszłego; tu przypominamy, że mają one za cel wyprowadzać drobną dziatwę w czasie wakacyj na dalsze spacery, szykować ją w ordynek wojskowy, ćwi-

---

*) We Lwowie obserwowano jeszcze znaczniejsze różnice.

czyć w marszu i obrotach, na świeżem powietrzu gimnastyką lub zabawami rozwijającemi zręczność i siły — słowem podawać dziatwie sposobność, aby pod dozorem ludzi fachowych czas odpoczynku wakacyjnego spędzała z pożytkiem dla zdrowia.

Dziś na zachodzie Europy nie ma prawie mieściny, gdzieby nie istniały korpusy wakacyjne, a doświadczenie wykazało, że młodzież spędzająca dnie rekracyi w ciągłym ruchu na świeżem powietrzu, ujętą w karby komendy, wraca do szkół nietylko dobrze wyglądająca i wzmocniona cieleśnie, lecz powraca do nich z poczuciem obowiązku, włożona do posłuszeństwa i chętna do nauki. Zamiast wałęsać się po bruku w towarzystwie łobuzów najlichszego prowadzenia, dziatwa uboższa ujęta w karby pożytecznej organizacyi korpusów wakacyjnych zyskuje bardzo na moralności i siłach fizycznych. Owóż byłoby zbytecznem zachęcać nasze społeczeństwo do popierania tej na naszym gruncie nowej instytucyi, a wystarczy wskazać, że tą sprawą zajmą się żywo nasi najtężsi pedagogowie i filantropi.

Czy w Tarnowie, w Stanisławowie i w innych miastach prowincyjonalnych nie możnaby znaleść ludzi, którzyby chcieli zająć się tą dla zdrowia i wychowania dzieci równie ważną sprawą? Zachęcamy jak najgoręcej, nadmieniając, że statut i instrukcye urządzenia korpusu lwowskiego opisane są w piśmie „Szkoła“ roku zeszłego.

* **Z Sanoka** otrzymujemy pocieszającą wiadomość, iż dzięki bezinteresowności p. St. Bregi, nauczyciela gimnastyki, otworzoną została w „Sokole“ szkoła gimnastyki dla dziewcząt od 8 do 14 lat. Opłata wynosi tylko 50 ct. miesięcznie, a dotychczas przyjęto na podstawie badania lekarskiego dziewcząt czternaście. Korespondent nasz zaznacza nadto, że badanie lekarskie wykazało daleko lepszy rozwój fizyczny żydówek aniżeli chrześcijanek, dla których — zaprawdę — ostateczny nadszedł już czas rozpocząć poprawę.

* Z przyjemnością zapisujemy, że młodzież uniwersytecka krakowska coraz żywiej sprawami zdrowia zajmywać się zaczyna. Wielu z niej prenumeruje stale pismo nasze, kilkunastu objęli dobrowolnie obowiązki przewodników w parku Dra Jordana i pełnią je z zapałem ku wielkiemu pożytkowi dzieci. W Czytelni akad. zawiązał się klub szermierzy; zawiązuje się też klub turystów.

* Pan L. Pilecki z Warszawy, fechmistrz na szpady i pałasze, osiadł w Krakowie i zamieszkał przy ulicy Sławkowskiej l. 21.

*) We lwowie policja przypadkowo wykryła, iż psie mięso używa się jako pokarm; mianowicie na t. zw. hyclowskiej górze wykryto szajkę złodziei spożywających psie mięso, które według zapewnienia pochwytanych ma być bardzo smacznem. Tem tłomaczy „Przegląd weterynarski“ z którego wiadomość powyższą czerpiemy, znikanie psów we Lwowie, zwłaszcza dobrze odżywianych.

*) Wścieklizna między psami stała się obecnie częstszą niż dawniej w Galicyi. W styczniu stwierdzono we Lwowie 10, a w Krakowie 5 przypadków takowej.

*) W 1887 wysłano w Niemczech do kolonii letnich 18,259 dzieci.

*) W Oelsk (Szląsk) sąd skazał rzeźnika i żonę jego za handel mięsem z trichinami na pietnaście lat więzienia.

* **Lekarzem-higijenistą** zamianowany został przy warszawskim miejskim urzędzie zdrowia Dr. I. Polak, redaktor pisma „Zdrowie.

* **Przewodnika gimnastycznego** „Sokół“ **Nr. 4 z kwietnia r. b.** zawiera: Mens sana... — O gruźlicy we Lwowie, jej przyczynach i o środkach ochronnych (c. d.) — Ćwiczenia na poręczach w zwieszeniu i ze zwieszenia. — O urządzaniu sal i boisk gimnastycznych dla szkół ludowych i średnich (dok.) — Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich. — Sprawy szkolne. — Park dra Jordana w Krakowie. — Kronika. — a **Nr. 5 z maja r. b.**: Zagajenie walnego zgromadzenia lwowskich Sokołów. — Ćwiczenia na poręczach w zwieszeniu i ze zwieszenia (c. d.) — Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich. — Sprawy szkolne. — Kronika.

Administracya we Lwowie ul. Czarneckiego l. 2.

Zdrowia Nr 55. z Kwietnia b. r. zawiera Artykuł wstępny. — Artykuły oryginalne. Przeszłość i stan obecny zakładu leczniczego w Nałęczowie, podał dr. Chełchowski. — Ze zdrojowisk krajowych. Sprawozdanie z wycieczki naukowej po kraju, napisał Dr. Józef Zawadzki. — O znaczeniu hygjenicznem rozpuszczonego w wodzie tlenu, napisał Dr. med. Jan Siemieński, dalszy ciąg. — Dział sprawozdawczy. Postępy praktyki sanitarnej. — Przegląd bibliograficzny. — Kronika.

Adres Redakcyi: Warszawa, Sto Krzyzka 25.

Redakcya Przewodnika uprasza o łaskawe nadsełanie wszelkich wiadomości z praktyki higijenicznej w kraju, oraz sprawozdań z działalności instytucyj, zakładów stowarzyszeń, o ile takowe mają związek z higijeną. Przytem redakcya uprasza szanownych korespondentów, by raczyli załączać nazwiska swe i adresy z nadmienieniem czy takowe mają być drukowane lub nie.

Adres Redakcyi Przewodnika higijenicznego: Kraków, Wiślna 5.

OGŁOSZENIA.

PIWO SŁODOWE

WYROBU KONSTANTEGO WISZNIEWSKIEGO

APTEKARZA w KRAKOWIE,

polecone przez Towarzystwo Lekarskie krakowskie na wniosek komisyi przemysłowej tegoż Towarzystwa pismem z dnia 24 Kwietnia 1889 L. 338.

Sposób użycia: Dorosłe osoby używać mogą przed południem, przed wieczorem oraz idąc na spoczynek. Cena flaszki 36 ct.

Według metody Prof. Dra Soxletha

STERYLIZOWANE MLEKO

DLA NIEMOWLĄT

I CHORYCH DOROSŁYCH

poleca i dostarcza

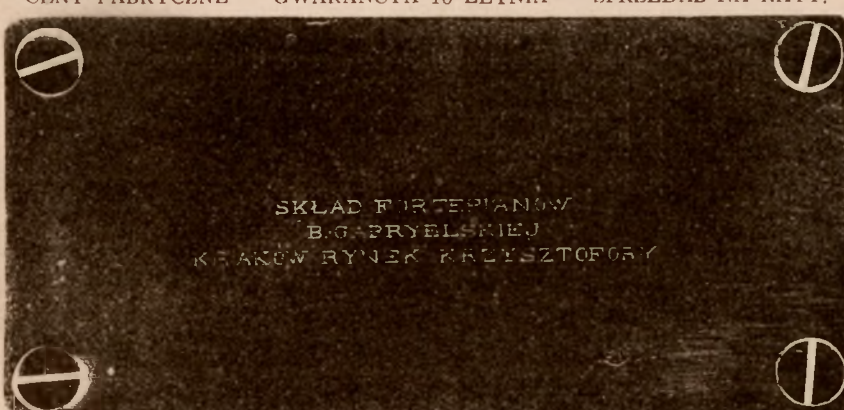
MLECZARNIA E. DOBRZYŃSKIEJ

W KRAKOWIE,

przy ulicy Sławkowskiej Nr. 12.

CENY FABRYCZNE — GWARANCYA 10 LETNIA — SPRZEDAŻ NA RATY.

WYNAJEM



ZAMIANA

NOWE FORTEPIANY OD 300 ZŁR. NOWE PIANINA OD 250 ZŁR.

W imieniu Tow. Opieki zdrowia
Wydawca i odpowiedzialny Redaktor Prof. Dr. H. Jordan.

Druk W. Korneckiego w Krakowie.